

Inhalt

Über die Autoren	8
Einleitung	9
Bekleidung	11
Anforderungen an die Bekleidung	12
Das Zwiebelprinzip	13
Materialien, Gewebe und Ausstattungen	14
Beschichtungen und Membranen	19
Wasserdichtigkeit und Atmungsaktivität	25
Funktionsunterwäsche	26
Wärmeschicht/Isolation	27
Wetterschutz	29
Outdoor-Bekleidung in der Übersicht	30
- Travelbekleidung	30
- Trekking- und Tourenbekleidung	30
- Alpintouren- und Expeditionsbekleidung	31
Bekleidungsgrößen	34
Bekleidungspflege	37
Weitere Bekleidung	41
Schuhe	51
Anforderungen an einen guten Schuh	52
Aufbau	53
Form des Schuhs	58
Außenmaterialien	59
Schuhtypen	61
- Multifunktionsschuhe, Leichtwanderschuh	62
- Wanderstiefel	63
- Trekkingstiefel	63
- Bergstiefel	64

Schuhgrößen	65
Schuhpflege	68
Outdoorsandalen	71

Rucksäcke 76

Grundsätzliche Anforderungen	77
Aufbau eines Rucksacks	78
Rucksackmaterialien	87

Rucksackarten 88

Tages- oder Wanderrucksack	89	Außengestellrucksäcke	91
Touren- oder Kletterrucksäcke	89	Reise- und Kofferrucksäcke	91
Trekkingrucksäcke	90	Fahrradrucksäcke	92
Expeditionsrucksack	90	Wasserrucksäcke, Seesäcke	92
Frauenrucksäcke	91	Kindertragen	93

Rucksackkauf	93
Richtiges Packen	95
Rucksackpflege	98
Nützliche Zusatzausrüstung	98

Packlisten 100

Packliste für Hüttentouren	102
Weitere Ausrüstung für mehrwöchige Trekkingtouren	106
Weitere Ausrüstung für Wintertouren bzw. Alpintouren	107
Weitere Ausrüstung für Hochgebirgstouren/-expeditionen	109

Glossar & Lexikon 112

Anhang 157

Literatur	158
Hersteller	159

Index 164